

## Édito

Crise économique, algues vertes, inégalités, Fukushima ... Les actualités sont peu réjouissantes et l'on pourrait se décourager encore un peu plus en écoutant les prédictions de Fin du Monde pour 2012. Mais votre coopérative a bien trop de projets pour se laisser distraire par les pessimistes! Beaucoup de solutions sont à portée de main. Ici, dans votre Biocoop, on se bat depuis 25 ans pour développer une bio locale et écologique : première solution pour lutter contre les algues vertes. Crise Financière dites-vous? La coopérative est un bel exemple d'une autre économie, plus sociale, plus solidaire. Le nucléaire? On pourra un jour s'en passer : nos magasins s'alimentent à 100% en électricité verte et celui de Mellac produit des KWS avec son toit solaire !

Vos représentants au Conseil de Surveillance pensent qu'un acte d'achat est aussi important qu'un bulletin de vote et ils s'attèlent chaque mois en réunions, à faire bouger les choses en prenant des décisions qui vont dans l'intérêt de tous les coopérateurs. André Loussaut, Vice-Président élu lors de la dernière AG rappelle le rôle essentiel du Conseil de Surveillance.

## Le Conseil de Surveillance

### Une équipe consom'acteurs au service de votre Coopérative

Le Conseil de Surveillance est composé de 8 consommateurs des 7 épis élus en Assemblée Générale pour un mandat de 3 ans. Ils se réunissent une fois par mois avec le directoire (composé de trois salariés) et aussi souvent que l'intérêt de la société l'exige.

### Rôle du CS

Le CS exerce le contrôle permanent de la gestion de la société par le directoire. Il est doté des pouvoirs de contrôle au niveau de la situation financière, de la trésorerie et des engagements de la coopérative. Il examine le processus de vérification des comptes et des informations données aux associés ainsi que l'autorisation des conventions réglementées. Le CS nomme les membres du directoire. Il fixe leur nombre ainsi que leur rémunération.

### Les décisions

Les décisions suivantes sont soumises à l'autorisation préalable du CS : les prêts, emprunts, les achats, échanges et ventes d'établissements commerciaux, les achats d'immeubles, la constitution de sociétés et tout apport à des sociétés constituées ou à constituer, ainsi que toute prise d'intérêt dans ces sociétés. Pour une meilleure intégration de ses nouveaux membres, le CS a décidé que nul ne pourrait être nommé Membre Titulaire sans avoir passé une 1ère année en tant qu'observateur. Ce délai permet à l'intéressé de mieux appréhender les statuts, le rôle, les pouvoirs et le fonctionnement du CS au sein de la Coopérative.



Vos 8 représentants au CS (manque Irénée Birol) Bernard Cossec, Joëlle Kersaudy, Yves Pezron, André Loussaut, Isabelle Loussaut, Pascal Le Moan, Huguette Arzel.

### Une mission essentielle

Le Conseil de Surveillance des 7 épis exerce une mission essentielle au sein de votre coopérative. Ses membres ont un regard, donnent leur avis et valident ou non tous les projets engagés par la coop. Ils sont les garants des droits des consommateurs.

L'équipe actuelle travaille en harmonie avec les membres du directoire. Les débats et les échanges sont nombreux mais toujours cordiaux et constructifs. Le programme de la rentrée est chargé mais nous ne pouvons vous en dire plus car chaque membre est astreint à une obligation de confidentialité.

Devenir membre du CS vous intéresse ? Devenez observateur pendant une première année, vous pourrez ensuite être élu au cours d'une prochaine Assemblée Générale.

Le Président du CS est Pascal Le Moan de Guidel: 02 97 65 08 02, le Vice-Président est André Loussaut de Moëlan S/mer : 06 85 54 94 83.

## Cet automne : 2 soirées d'accueil pour les nouveaux adhérents

Chaque année à la rentrée nos magasins organisent des soirées d'accueil pour les nouveaux adhérents. Tous les coopérateurs adhérents depuis septembre 2010 sont invités à y participer. L'occasion de découvrir le fonctionnement de la coopérative, de découvrir ou d'approfondir l'éthique de nos magasins, les garanties qu'offre le réseau Biocoop et votre propre rôle au sein de la structure. Nous présenterons également les ateliers proposés par les 7 épis : cuisine, décoration, animations...

Cette soirée conviviale se terminera autour d'un verre et une dégustation de produits bio. Merci de nous informer de votre présence par mail, une semaine avant les soirées qui auront lieu : Mardi 18 oct. à 20h30, salle d'activité de la salle polyvalente de Mellac pour les finistériens et mardi 8 nov. à 20h30, restaurant Croc'épi à Lorient pour les adhérents morbihannais.



### IMPORTANT

DÉCISION D'AG

### LES PARTS «B»

Placement éthique et local

La dernière Assemblée Générale a voté la création d'un nouvel outil qui va permettre une implication plus forte des consommateurs dans la coopérative et le développement de nouveaux projets. *Explication en page 2.*

Journal édité par la coopérative Biocoop LES 7 EPIS

Trimestriel gratuit, ne peut être vendu.  
Tirage : 5000 exemplaires  
Directeur de publication : M. Coroller  
Conception : Aude Philippe  
Impression : Cloître Imprimeur  
Impression sur papier issu de forêts éco-gérées, encres végétales.



## Concours d'étalage de fruits et légumes

En juin dernier, la CCI du Morbihan organisait un concours pour désigner les plus beaux rayons fruits et légumes des magasins du département. Les 7 épis de Lorient et Lanester ont terminé 4ème et 5ème de leur catégorie. Tous les salariés ayant participé ont gagné un dîner-croisière sur le golfe du Morbihan.



## Challenge de la petite mer de Gâvres

Une course randonnée en Kayak et Stand up Paddle (surf à pagaie) était organisée sur Riantec au printemps dernier. Les 7 épis, partenaires de l'évènement, ont pu engager une équipe féminine en Kayak bi-places. Brigitte Guyader (responsable du magasin de Mellac) et Evelyne Debray (fournisseur en Pierre d'Argile « First Stone ») ont remporté haut la main la victoire sur le parcours 8kms. Bravo à toutes les deux !



## Un petit geste qui peut sauver des vies ... RDV le 27 sept !



Aujourd'hui, il n'existe pas de produit capable de se substituer au sang humain, le don de sang est indispensable. Les 7 épis et l'EFS de Lorient s'associent pour organiser une journée de don sous le signe du Bio.

Le 27 septembre, de 8h30 à 15h30, le site EFS de Lorient ouvrira ses portes exclusivement pour les donneurs des 7 épis. Le lieu de don est situé dans l'enceinte du CHBS (entrée rue François le Levé, suivre l'accès des urgences).

Ce jour là, la collation sera entièrement offerte par vos magasins les 7 épis : thé, café, gâteaux, fruits secs et jus de fruits en matinée. A partir de midi, des sandwiches préparés par l'équipe de Croc'épi seront proposés aux donneurs.

Pour venir donner ce jour, rien de plus simple : rendez-vous sur « [resadon.fr](http://resadon.fr) », cliquez sur « Trouvez une collecte », puis sur l'intitulé « EFS Lorient - LES 7 EPIS » qui apparaîtra dans la liste. Vous pourrez ensuite choisir l'horaire qui vous convient pour effectuer votre don. Les non internautes peuvent appeler au magasin 7 épis de Lorient, qui se chargera de votre inscription.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer le 27 septembre, sachez que le site EFS de Lorient vous accueille tous les jours, sur rendez-vous : 02 97 64 92 93 ou [don.lorient@efs.sante.fr](mailto:lorient@efs.sante.fr).

Pour plus d'infos sur les dons, les lieux où donner : [www.donusang.net](http://www.donusang.net).

## Une autre façon de s'impliquer encore un peu plus dans la Coopérative

### Les parts « B » : Nouvel outil de développement pour Les 7 épis

L'Assemblée Générale de juin dernier a voté une résolution importante pour la coopérative en modifiant ses statuts. Les personnes présentes ont validé le projet d'émission de « Parts B » (terme désignant les titres à avantages particuliers) qui va permettre aux coopérateurs de participer et de favoriser le développement de la coopérative.

#### Comment fonctionne la coopérative ?

Les 7 épis est une coopérative de consommateurs dont le capital est constitué de toutes les parts sociales (parts «A») acquises par les coopérateurs depuis sa création en 1981. Aujourd'hui nous sommes

près de 13 000 coopérateurs et notre capital s'élève à 234 430 € au 31/12/2010. Une somme conséquente mais qui reste faible au regard de notre chiffre d'affaire. Ce capital limite de fait notre capacité à continuer notre développement, ce qui est souvent le cas dans les structures coopératives de l'économie sociale et solidaire.

#### Pourquoi émettre des Parts «B» ?

L'AG des 7 épis a voté l'émission de 1000 parts dites « B » pour acquérir une plus grande autonomie financière et continuer de développer la bio à notre échelle locale avec des pratiques écologiques et solidaires.

#### Qui peut souscrire et à quelle hauteur ?

Ces parts «B» sont réservées uniquement aux coopérateurs ayant déjà fait l'acquisition d'une part «A» à 18€30. Le fonctionnement et les

modalités des «parts B» (250€ la part rémunérées 1% au dessus du livret A en cas d'excédent réalisé par la Coop) seront présentés plus en détails lors de réunions publiques au restaurant Croc'épi et sur le site de Mellac.

#### Quand peut-on souscrire ?

L'objectif du Directoire est que ces parts B soient souscrites entre septembre et fin novembre 2011.

Il s'agira d'une belle occasion pour les coopérateurs de s'impliquer dans de nouveaux projets de l'Economie Sociale et Solidaire.

Deux réunions de présentation du dispositif voté et des projets que nous souhaitons développer sont prévus :  
**Judi 20 octobre à 20h30 au restaurant Croc'épi à Lorient.**  
**Mardi 15 novembre à 20h30 à Mellac.**

# Fête des vins

## Jusqu'au 15 octobre 2011

Ah la belle saison du raisin ! Comme chaque année, une sélection de 18 vins bio à prix imbattables vous est proposée pendant plus d'un mois, avec des journées d'animations dans chaque magasin et une grande soirée dégustation au restaurant Croc'épi. En cette rentrée 2011, six gros coups de cœurs se retrouvent au catalogue. Venez découvrir les notes épicées et les saveurs du terroir des vignobles de Bourgogne, Loire, Sud Ouest, Languedoc Roussillon, Vallée du Rhône ...



### 3 journées d'animations

Dégustations en magasin : Sylvie et les salariés des rayons « Vin » vous proposent 3 dates d'animations vendredi 9/09 à Lanester, vendredi

16/09 à Lorient et vendredi 23/09 à Mellac.

**Ouverture exceptionnelle des magasins jusqu'à 20h ces jours-là pour permettre à tous de participer.**

### & Grande soirée dégustation le 30 septembre

Pensez à réserver dès à présent votre place pour la soirée dégustation qui aura lieu vendredi 30 sept à 20h au restaurant Croc'épi. 02 97 37 58 92 ou communication@les7epis.fr

## LES ATELIERS DÉCO-ÉCOLO avec Nathalie Pétron

Artiste peintre indépendante, formée aux techniques de décoration intérieure naturelle, Nathalie Pétron propose de vous initier aux différents matériaux et aux outils qui vous permettront de réaliser vous-même vos projets de peintures et enduits naturels. Au programme :

PEINTURES ET GLACIS,  
LA CHAUX EN DECORATION INTERIEURE,  
LA TERRE EN DECORATION INTERIEURE.

Nathalie propose 3 dates de sessions dans l'année. La théorie se déroule sur une journée le samedi aux magasins de Lorient ou de Mellac et les cours pratiques se passent sur 2 jours le week-end suivant dans son atelier à Guisriff.

Théorie 40 €/personne/1 journée - Pratique 160 €/personne/2 jours - Théorie et pratique 190 €/personne/3 jours.

02 97 34 10 27 - 06 99 44 12 47 - nathaliepetron@sfr.fr www.atelierpetron.fr

à Lorient  
et Mellac

dates  
des sessions  
affichées en magasin  
et sur [www.les7epis.fr](http://www.les7epis.fr)

## LE GOÛT À TOUS LES COUPS

Du 17 au 23 octobre, vos magasins Les 7 épis participeront à la semaine du goût en organisant encore plus d'animations et de dégustations en magasin. Tous les jours, découvrez des saveurs et des goûts étonnants, des recettes créatives, des dégustations salées ou sucrées préparées par nos équipes de salariés et le restaurant Croc'épi.

**Mini-ateliers cuisine aux 7 épis de Lanester et de Mellac intitulés: « Vive les Courges ! »**

Mardi 18/10 de 12H à 14H à Lanester, Mercredi 19/10 de 12h à 14h à Mellac

Mini atelier (entrée+plat+dessert) 23€

Réservation auprès de Sylvie 06 13 43 84 40

## LES COURS DE CUISINE

aux 7 épis Lorient

avec Sylvie Jézéquel



**Manger bio sans se ruiner - le 8/10**

**Cuisiner avec les bonnes matières grasses - le 26/11**

**Recettes raffinées, diététiques et gourmandes d'hiver - le 17/12**

Ces cours ont lieu le samedi de 10h à 14h  
Tarif : 35€, repas compris.  
Réservation : 06 13 43 84 40

## COURS DE CUISINE POUR LES ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS !

Le cours de cuisine pour enfants organisé au printemps dernier a remporté un tel succès que nos chefs du restaurant Croc'épi ont décidé d'en programmer un mercredi par mois de 15h30 à 17h30 à partir de la rentrée.

Durée 1h30 - 10€ goûter compris.  
Réservations [Croc'épi@orange.fr](mailto:Croc'épi@orange.fr)



Mercredi 28 sept.  
Les tartes brisées & salées

Mercredi 19 oct.  
Gâteaux d'automne aux courcubitacés !

Mercredi 16 nov.  
Les mignardises

Mercredi 7 déc.  
Ma 1ère bûche

**Croc'Épi**  
Restaurant bio



**Lysiane du rayon vin des 7 épis de Lanester connaît bien Sea Shepherd, elle adhère à cette association depuis un an et souhaite**

**mieux la faire connaître. C'est elle qui nous présente Arnaud Bouyssset, coordinateur du groupe Lorient Sea Shepherd. Arnaud nous dévoile le rôle de la plus activiste et de la plus déterminée des organisations de protection des océans au monde.**

Fondée en 1977 par le capitaine Paul Watson, co-fondateur de Greenpeace, Sea Shepherd part du principe qu'il ne suffit pas de protester ou de manifester pour se faire entendre, mais agir et s'interposer directement sur le terrain pour faire réellement bouger les choses. « De nombreuses lois et conventions visant à réguler l'exploitation des océans existent, explique Arnaud, mais en l'absence de toute force d'intervention en mer et du refus ou d'incapacités de certains états de les appliquer, elles n'ont aucune efficacité. »



Arnaud Bouyssset, coordinateur du groupe Lorient Sea Shepherd

## Sea Shepherd protège nos océans

### Quelles sont vos actions ?

« Les campagnes de Sea Shepherd sont multiples, l'association agit par exemple contre la flotte nipponne en Antarctique qui tue chaque année à peu près mille baleines. Sea Shepherd a permis de diviser par deux les prises japonaises, sauvant ainsi entre 500 et 800 baleines par an. »



### Vos interventions sont-elles légales ?

« Bien sûr, La Charte Mondiale pour la Nature de Nations Unies autorise toute ONG à faire appliquer les lois de protection de l'environnement lorsque les états sont dans le refus ou l'impossibilité de le faire. Sea Shepherd n'a jamais été condamné pour ses actions par la justice.

### Votre asso milite également pour la défense des requins ?

« Les hommes tuent 100 millions de requins par an, essentiellement pour leurs ailerons qui sont très prisés dans la cuisine asiatique. Les pratiques de cette pêche sont barbares. Les requins pris sont hissés sur des bateaux, leurs

ailerons sont tranchés alors qu'ils sont encore vivants. Rejetés à la mer sans pouvoir nager, les requins coulent au fond de l'eau et meurent à l'issue d'une longue agonie.

Avec 90% de requins tués dans le monde, notre écosystème est menacé puisqu'ils sont des prédateurs terminaux vitaux qui régulent la vie de nos océans depuis 400 millions d'années. Ils sont essentiels à la santé de la planète ainsi qu'à la survie de l'espèce humaine.

### Que peut-on faire à notre niveau pour empêcher tout cela ?

« Déjà refuser d'acheter ou de consommer des produits dérivés de requins, dénoncer les restaurants ou magasins qui vendent des produits dérivés et exiger qu'ils cessent de le faire. On peut bien sûr également soutenir financièrement les campagnes d'action de Sea Shepherd.. Plus d'infos sur [www.seashepherd.fr](http://www.seashepherd.fr)

Et pour aller plus loin dans la connaissance de cette association indispensable à la sauvegarde des océans, venez rencontrer Sea Shepherd

**Samedi 22 oct aux 7 épis Lorient**  
**Samedi 26 nov aux 7 épis Mellac**  
**Samedi 10 déc aux 7 épis de Lanester**

## Partenariat voile : Des nouvelles de Kizzy



Depuis début 2011, notre navigatrice port-louisienne Kizzy Sokombe vit une année de navigation intense. D'abord équipière en match-race féminin (entraînements olympiques et régates en Espagne), Kizzy vient de rejoindre un second équipage en bateau de type J80, pour des courses à la journée. Jusqu'à 100 bateaux sur la ligne de départ ! L'équipage 100% féminin compte bien figurer en bonne place sur les quatre grandes courses françaises de l'année, dont l'Atlantique - Le Télégramme qui aura lieu les 23, 24 et 25 septembre à la base des sous-marins de Lorient. Les 7 épis seront présents à ses côtés. Cette année, Kizzy a aussi eu l'occasion de courir sur des bateaux plus anciens : le Dragon et le Muscadet, dont les noms évocateurs sont à la mesure du plaisir des courses.

Kizzy continue de porter les couleurs de nos magasins biocoop les 7 Épis qui contribuent aux repas légers de la navigatrice et de son équipage. Kizzy entraîne ainsi la bio dans le monde de la voile sportive ! A suivre sur le net : <http://ladysailingteam.over-blog.com/>

**VENDREDI 23 septembre**  
**20H30 au restaurant Croc'Épi**

**Projection du film :**

**Brennilis La centrale qui ne voulait pas s'éteindre**

**Documentaire de Brigitte Chevet (2008, 58'')**

**Le film sera suivi d'une conférence - débat avec Michel Dannequin de la CRIIRAD.**

**Soirée organisée en partenariat avec Stop Nucléaire 56.**

# Communiqué du Comité Breton de Soutien aux Faucheurs Volontaires

Les 28, 29 et 30 septembre prochain, les Faucheurs Volontaires auront à répondre de leurs actes de désobéissance civile devant le tribunal de Colmar.

De bon matin, le 15 août 2010, les Faucheurs Volontaires (dont 3 Bretons) se sont invités à l'Inra de Colmar, l'Institut public de recherche fondamentale et appliquée à l'agriculture.



L'objet de leur attention ? Une parcelle d'essai de vigne OGM en plein champ modifiée pour résister au virus du court noué. Une maladie au centre d'un désaccord profond quand à son étendue, et à ses effets tout à fait différents selon les pratiques agricoles; en somme selon la façon dont vous cultivez la vigne.

Les Faucheurs Volontaires, soutenus par de nombreux vigneron, contestent le choix de recourir à la transgénèse parce qu'il existe des pratiques culturelles

ayant fait leurs preuves contre cette maladie.

Le problème du court noué est ainsi un problème politique et de choix de modèle de production plus qu'un problème technique.

Mais alors, où est le problème, ou plutôt que cherche-t-on à nous imposer ?

Tout à fait sournoisement, le premier objectif de l'essai de Colmar n'était pas d'apporter ou de valider des réponses scientifiques à cette maladie de la vigne.

Non plus de répondre aux véritables enjeux professionnels et sociétaux, il répondait à une problématique plus diffuse et éminemment plus sociale : celle de nous faire accepter les OGM en plein champ d'une manière générale.

Car les OGM agricoles sont la dernière tentative technique pour venir au secours d'un système en faillite : le modèle productiviste qui génère, par son mode opératoire, de sérieux problèmes sanitaires, notamment avec le court noué.

Ajoutez à cela le refus des OGM par une grande partie de la société civile et vous avez les ingrédients pour la mise en place d'un essai du type Colmar.

Un essai à double face donc, politique parce que changer de modèle de production serait remettre en cause les choix qui ont permis à celui-ci

d'exister ; social parce que sans le consentement du plus grand nombre, il apparaît difficile de camoufler à long terme le caractère politique de ces choix qui engagent plus qu'une simple technique mais un modèle de société tout entier.



Ils défendront la nécessité de leur acte face au danger potentiel de l'Inra à manipuler l'opinion publique pour justifier le recours aux OGM.

Le Comité Breton de Soutien aux Faucheurs Volontaires invite toutes celles et ceux qui se reconnaissent dans les revendications des Faucheurs Volontaires - à savoir le refus des OGM cultivés en plein champ - à les soutenir à leur manière : participation au procès de Colmar, soutien financier (les actions en justice, ça coûte cher !) interpellation d'élus ... ou toute autre action allant dans ce sens.

C'est parce que nous serons nombreux à dire haut et fort notre refus des OGM que nous augmenterons considérablement nos chances d'être entendus.

Adresse du Comité de soutien : chez Cathy Picard - Croissant Loctudy 29340 RIEC SUR BELON [www.soutienfaucheursbretagne.fr](http://www.soutienfaucheursbretagne.fr)

## Festival de films Alimenterre

Au Centre Socio-culturel d'Hennebont - Nov. 2011

Chaque année, le festival Alimenterre projette et met en débat les questions cruciales liées à l'alimentation et à l'agriculture.

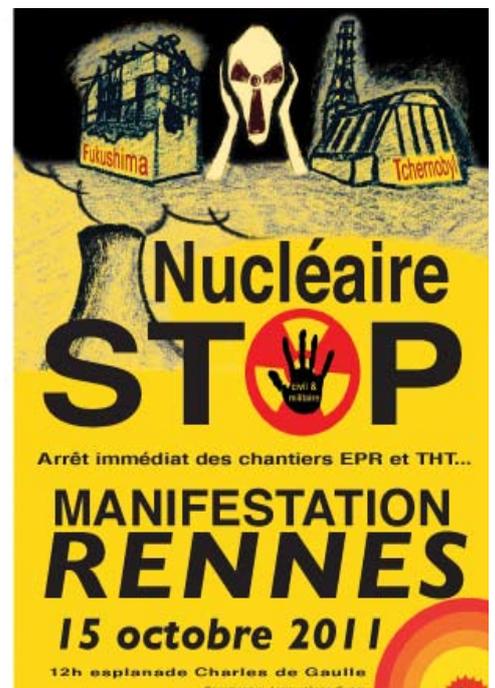
Mercredi 23 novembre à 20h, Serge Le Heurte notre responsable des filières végétales chez Biocoop interviendra à la suite du film : BANANES A RÉGIME FORCÉ de Didier Fassio

D'autres invités interviendront : Vanessa Gautier, chargée de mission Droits de l'Homme au travail, secteur agricole et Dianto Bachriadi, fondateur en 1994 de KPA, une ONG d'appui aux syndicats paysans en Indonésie.



Contact : CRISLA - 1, avenue de la Marne 56100 Lorient - Tél : 02 97 64 64 32 - [www.crisla.org](http://www.crisla.org) - mail : [crisla.dd@free.fr](mailto:crisla.dd@free.fr)

Toutes les séances du festival sont gratuites.



Arrêt immédiat des chantiers EPR et THT...

MANIFESTATION RENNES

15 octobre 2011

12h esplanade Charles de Gaulle

Coordination Antinucléaire « Cœur »

## BILAN CARBONE DES 7 EPIS

**Le magasin de Lanester s'est engagé, au printemps dernier, dans l'étude de son Bilan Carbone. Un travail de longue haleine réalisé par Jean, responsable du service comptabilité. Il a récolté un maximum de données pour calculer l'ensemble des émissions de gaz à effet de serre produit par le magasin sur l'année 2010. Le but étant de connaître les principales sources d'émissions, pour établir un plan d'action visant à réduire notre impact CO2.**

### Pourquoi faire un Bilan Carbone ?

Inutile de rappeler qu'**au niveau du climat, tous les voyants virent au rouge.** Le dernier rapport du GIEC table sur une augmentation moyenne de la température de 2° à 6° d'ici la fin du siècle. Les dernières mesures des émissions montrent que les prévisions les plus pessimistes sont largement dépassées (augmentation de 7,6% entre 2000 et 2006).

Les 7 épis, avec aujourd'hui trois magasins et un restaurant, doit tenter d'améliorer l'impact de son activité sur l'environnement. Nous sommes engagés dans une démarche globale de protection de l'environnement qui va au-delà de la distribution de produits biologiques.

### Quel profil à Lanester ?

Chaque type d'entreprise a son propre profil pour le calcul de son Bilan Carbone. Ici, sur le magasin de Lanester, sept grandes catégories d'émissions ont été prises en compte : les dépenses énergétiques (électricité), les fluides (vitrines réfrigérées), les intrants (petits consommables, sacs kraft), le fret (nos fournisseurs), les déplacements (salariés

et clients), les déchets directs (tous ce que l'on jette qui sera recyclé ou non) et nos immobilisations (l'impact du bâtiment, du mobilier, des frigos...).

Au niveau de nos consommations énergétiques (électricité pour la lumière, le chauffage et le froid), rien à dire, nos émissions sont égales à 0. En effet, notre fournisseur GEG ne travaille qu'avec des producteurs d'énergies renouvelables (solaire, éolien...) qui sont des énergies « décarbonées ». Nous sommes fiers de ce résultat car un magasin consomme beaucoup d'énergie avec ses chambres froides et vitrines réfrigérées. Le choix du fournisseur d'électricité verte nous permet de réduire énormément notre Bilan Carbone par rapport à un magasin classique.

Nos plus gros postes d'émissions de CO2 résident dans les déplacements, ce qui est assez logique pour une activité de distribution. Les marchandises provenant de notre plateforme rennaise et de nos fournisseurs locaux représentent un chiffre assez élevé (45 tonnes équivalent CO2) mais ce n'est rien comparé aux déplacements des personnes, clients et salariés (424 tonnes équivalent CO2).

### Quel est l'enjeu principal ?

Compte tenu des résultats, on voit bien que **l'enjeu principal pour diminuer nos émissions de CO2 est d'agir sur nos déplacements.**

Au niveau du fret, 25 Tonnes d'émissions proviennent du transport des produits de notre plateforme basée à Rennes. La STB (Société de Transport Biocoop) a participé elle-même à une démarche « Objectif Carbone » en partenariat avec l'ADEME, et elle s'engage aujourd'hui à réduire ses émissions sur le matériel (changement des systèmes frigorifiques) et sur les modes de conduites (vitesse

constante, contact coupé à chaque livraison, etc...). Les émissions de nos fournisseurs locaux représentent 20 Tonnes d'équivalent CO2. Nous pouvons leur préconiser d'optimiser un maximum leur tournée et d'utiliser des véhicules performants.

Pourtant les 45 tonnes d'émissions CO2 du fret sont loin derrière les 425 tonnes émises par les déplacements des clients et des salariés. Ces derniers représentent 79% des émissions du magasin.

Le magasin de Lanester étant le plus proche des communes rurales, il est logique qu'une large majorité de consommateurs se déplacent en voiture. Pourtant, selon l'étude, 45% des clients de la Biocoop de Lanester parcourent moins de 5 kms pour se rendre au magasin. Pour tous ceux là, sachez que **notre magasin possède un parc à vélo et que l'arrêt de bus le plus proche est Lanester Parc des Expos** desservi par les lignes 31 et 40

La vingtaine de salariés des 7 épis de Lanester parcourent quant à eux en moyenne 11,4 kms par jour en voiture et émettent 29 tonnes de CO2. Seulement quatre d'entre eux ont la possibilité de se rendre au travail à vélo. Le Comité d'Entreprise réfléchit actuellement à des solutions qui incitent les salariés à utiliser au maximum le vélo et le co-voiturage.

Pour réfléchir à un plan d'action efficace qui réponde à ce Bilan Carbone, nous invitons tous les coopérateurs à une réunion publique et participative le jeudi 6 octobre, à 20h30, à l'auditorium de la médiathèque de Lanester. Présentation détaillée et résultats du Bilan Carbone suivi d'un échange pour trouver des solutions d'amélioration.

Réunion  
publique  
le 6 oct à 20h30  
à la médiathèque  
de Lanester



Sandra et Chrystelle de Liv'à Vélo nous aident à diminuer notre Bilan Carbone en proposant des livraisons de courses à vélo. Elles se déplacent sur Lanester, Lorient et jusqu'à Quéven. Ce service est gratuit à partir de 120€ d'achat. Il vous suffit d'envoyer votre liste de courses 48h avant la date souhaitée de livraison à [coursesbio@les7epis.fr](mailto:coursesbio@les7epis.fr)

Le magasin de Mellac  
est nouvellement desservi par  
le réseau TBK, ligne C, arrêt  
« Kervidanou – Bois joly »

ÉTIQUETAGE ENVIRONNEMENTAL



*On connaissait l'étiquette énergie pour l'électroménager, l'émission de CO2 pour les voitures ou encore le bilan énergétique pour l'habitat. Mais quel impact écologique pour notre pot de yaourt, notre rôti de porc ou nos céréales du p'tit dej' ? Vous pouvez le savoir désormais grâce à l'étiquetage environnemental Biocoop !*

pour le consommateur en choisissant d'illustrer l'impact écologique des produits bio par trois indicateurs.

L'indice carbone (Quantité de gaz à effet de serre émise durant la vie du produit). Cet indice représente donc l'impact du produit sur le changement climatique. Il est exprimé en Kg équivalent carbone (kg eq CO2).

L'indice qualité de l'eau (Quantité d'éléments chimiques responsables de l'asphyxie des milieux aquatiques). Cet indice représente donc l'impact des produits sur la pollution des eaux douces. Il est exprimé en Kg équivalent phosphate (kg eq PO43-).

L'indice acidification de l'air (Quantité de certains gaz responsables de l'acidification de l'air). Cet indice représente donc l'impact du transport des produits sur la qualité de l'air. Il est exprimé en gramme équivalent dioxyde de soufre (kg eq SO2).

Depuis fin août, dix produits de nos magasins sont accompagnés d'une étiquette portant des « Indices Environnement » et permettent d'évaluer leur impact écologique à toutes les étapes du cycle de vie : fabrication des matières premières, transformation, emballage, distribution, utilisation et recyclage.

Des dépliants intitulés « L'impact écologique des produits » sont disponibles en magasin.

Cette démarche fait suite à une décision prise lors du Grenelle de l'Environnement. Le réseau Biocoop, toujours précurseur et soucieux de distribuer des produits les plus écologiques possible s'est engagé dans cette approche de transparence totale

LE POISSON BIO, C'EST POSSIBLE ?



Un vendredi matin aux 7 épis de Lorient





# ANNE GRAGNIC FAIT POUSSER SES CHAMPIGNONS À MOUSTOIR-REMUNGOL

**Plus adepte du recyclage qu'Anne, difficile de trouver. Ses vêtements? Elle les dégotte dans une friperie sur le port de Lorient. « Pourquoi en acheter alors que d'autres en jettent de très beaux qui n'ont jamais servi? » nous dit-elle. Voilà la philosophie d'Anne : rien ne se jette, tout se récupère. C'est dans cet état d'esprit qu'elle a démarré sa production de champignons.**

« J'en avais marre d'enchaîner les petits boulots. Il y a deux ans, je me suis dit qu'il fallait que je fasse vraiment quelque chose de ma vie. C'est en lisant un livre plutôt technique mais passionnant sur la pousse des champignons que j'ai eu le déclic. Ensuite, je me suis lancée assez rapidement. »



**Mais alors, pourquoi le champignon, Anne ?**

« Parce le champignon est un pur produit du recyclage! Il pousse sur du déchet, du bon déchet bien sûr. Moi j'utilise un mixe de paille de blé et de fumier issu d'animaux élevés en bio. Ce mélange qui aura permis aux champignons de se développer servira encore après ma production comme « super-compost » pour les champs alentours. Elle est pas belle la vie ? »

**Comment pousse un champignon ?**

« Mes champignons poussent sur un mélange de fumier de porc, de cheval, de volaille et de paille de blé. Ce compost est d'abord placé en champignonnière où la température (25°) et l'hygrométrie\* (90/95%) sont constantes pendant 3 à 4 semaines. Cette période d'incubation sert à fabriquer la partie souterraine du champignon. Le mycélium se développe et va coloniser le substrat (compost). Au bout d'un mois on descend progressivement la température entre 18 et 20°. Le choc thermique va faire se rétracter le mycélium et former des petites boules qui seront le point de départ du champignon. Ensuite il faudra attendre 10 jours pour récolter la première volée de champignons qui représente 65% de la production. Deux autres récoltes

suivront. Un cycle de vie du champignon dure deux mois. »

**Quelle différence entre un champignon bio et non bio ?**

« Maintenant que je connais bien la culture du champignon, je n'en consommerai plus jamais de non bio. Il faut savoir qu'un champignon absorbe toutes les substances du compost puisqu'il se nourrit de matière organique décomposée. Imaginez un champignon qui aura poussé sur un compost traité chimiquement et composé de fumier bourré d'antibiotiques. Très peu pour moi !

L'ennemi numéro un de mes cultures est la mouche du compost. Un moucheron qui vient pondre dans le lit des champignons et qui perturbe les pousses. Les producteurs conventionnels aspergent leurs champignons d'insecticides quand moi j'utilise des pièges extérieurs ou que j'introduis des insectes auxiliaires, des micro vers qui mangent les larves des mouches. Chez moi, après chaque cycle de pousse, mes champignonnières sont stérilisées à 70° pendant 24 à 30h. C'est plus efficace que n'importe quel détergent ! »

**L'avenir, vous le voyez comment ?**

« Je travaille actuellement 80h par semaine et j'emploie 6 personnes à temps partiel en CDI. C'est du travail mais aussi beaucoup de satisfaction car pour moi la culture des champignons a quelque chose de magique. Et puis je suis fière d'y être arrivée par rapport à tous ceux qui m'ont dit que ça ne marcherait jamais. Actuellement je fonctionne avec quatre salles de culture installées dans une ancienne porcherie que mon voisin agriculteur m'a cédée à bas prix. Grâce à lui je vais pouvoir développer mon activité car il possède des champs aux alentours qui pourront accueillir mes 4 nouvelles salles. C'est lui encore qui m'aide à faire fonctionner ma chaudière vapeur grâce à son système de méthanisation. Il récupère tous les déchets organiques de sa ferme (paille, fumier, lisier, cultures intercalaires) et les déchets verts des communes alentours pour les valoriser dans un réacteur qui génère ensuite de la chaleur et de l'électricité qu'il me restitue ».

Un zeste de récup', une pointe de générosité et d'entraide... Voici la formule magique qui donne ce si large sourire à notre productrice de champignons.

\*l'hygrométrie : Le degré d'humidité, la quantité de vapeur d'eau que contient l'air.

# Les huiles essentielles indispensables de la rentrée

Santé, beauté, bien-être, cuisine... Les huiles essentielles sont des trésors qu'on peut utiliser pour de multiples occasions de la vie. En cette période de rentrée, la famille est mise à rude épreuve - Les poux sont de retour à l'école, maman est stressée de reprendre le travail, les boutons d'acné réapparaissent chez votre ado après le soleil... - Le moment est peut-être venu de tester leurs pouvoirs extraordinaires. Voici une sélection d'huiles essentielles qui vous aideront à affronter cette rentrée en toute sérénité.

**Prévention et traitement des poux :** La Lavande Fine diluée dans quelques gouttes d'une huile végétale à appliquer derrière l'oreille & l'hydrolat de Lavande en friction après le rinçage des cheveux (ne pas rincer après application).

**Relaxant, calme l'appréhension et le stress de la rentrée** (facilite l'endormissement et aide à reprendre le rythme) : La lavande Fine toujours et encore mieux si la Lavande ne suffisait pas, la Camomille Romaine. Le Laurier pour donner plus d'entrain et de confiance en soi. A essayer aussi l'hydrolat très doux de Basilic Grand Vert dilué dans un verre d'eau, en douche de l'estomac à jeun le matin.

## Stimulation des défenses naturelles

: Les huiles essentielles de Pin (Pin Sylvestre par ex.) ou Sapin (Sapin Géant tout particulièrement) sont bien connues et d'usages ancestraux pour leurs bienfaits respiratoires. Toujours en renforcement immunitaire et avec des plantes locales: Le Laurier, les thym doux (Linanol ou Thujanol) en préventif, le Thym Thymol plus

## Fonction détox après les abus de l'été

: Les hydrolats sont excellents dans ce domaine. Au choix la Livèche après une intoxication alimentaire ou le Génévrier pour éliminer les toxines. Mélanger quelques gouttes dans une eau peu minéralisée. Boire souvent dans la journée.

## Soin purifiant des peaux acnéiques (boutons d'après soleil)

En hydrolats : Laurier ou Achillée Millefeuille pour les peaux à problèmes. Si l'on cherche aussi de l'hydratation, la Camomille Romaine. La Rose ou l'Hélichryse peuvent aussi être intéressantes, plus particulièrement sur des peaux grasses ou pour le côté régénérant.

L'huile essentielle de Lavande Fine ou de Laurier en pointant une goutte au bout du doigt directement sur le petit bouton.

Conseils de L. GAUTUN, ESSENCIAGUA.

**CONFÉRENCE DE LAURENT GAUTUN**  
Mercredi 14 sept, 20h30 à Croc'épi.

## Laurent Gautun : l'artisan-distillateur d'Essenciagua

Biochimiste de formation, Laurent Gautun crée en 2005 Essenciagua, une entreprise artisanale, éthique et ambitieuse qui travaille la plante de sa culture à sa cueillette jusqu'à la commercialisation du produit fini en passant par la maîtrise de la distillation et cela pour une vraie traçabilité de la plante au flacon. L'atout d'Essenciagua : un savoir faire très fin de la distillation que seules quelques personnes possèdent encore en France.

Pour Laurent Gautun, la plante a une vraie place dans la chaîne alimentaire. Il en va de même pour ses transformations les plus simples (tisanes, hydrolats, huiles essentielles) qui ne doivent pas être limitées à des applications cosmétiques.

Essenciagua a choisit promouvoir les plantes d'abord pour leur intérêt médicinal et cela passe par une exigence totale de qualité. « L'hydrolat de Camomille Romaine est par exemple très intéressant pour ses propriétés anti-inflammatoires et digestives, pas seulement pour le côté apaisant et hydratant pour la peau. »

Installée dans les gorges de l'Aveyron en Midi Pyrénées, région idéale pour la diversité des productions et en plantes sauvages, l'entreprise défend le caractère régional des plantes : « Mieux vaut utiliser le Laurier Noble\* qui pousse dans toutes les fermes de nos régions plutôt que des plantes aux propriétés voisines comme le Ravintsara\* de Madagascar ou l'Arbre à Thé australien. Comme en alimentaire, consommer local et autrement, c'est aussi choisir les plantes qui nous sont les plus proches, plus adaptées certainement. »

\*Ces deux plantes ont des propriétés renforçant les défenses naturelles.



Dans ce vase florentin, l'huile essentielle et l'hydrolat se séparent par décantation.

## à SAVOIR :

L'huile essentielle bio est extraite comme il se doit par distillation à la vapeur d'eau de source. Ces huiles essentielles ainsi obtenues sont pures et comestibles. Chez Essenciagua, la plante est distillée moins d'une journée après sa cueillette pour préserver l'intégralité de ses principes actifs et la distillation est lente, prolongée et donc complète. Résultat : les huiles sont plus douces, plus rondes, préservées et utiles dans les usages les plus délicats.

Avertissement : Une utilisation mal maîtrisée d'huile essentielle peut être risquée pour la santé. Demandez conseils aux spécialistes ou consultez des ouvrages disponibles dans nos magasins.

**ANIMATION ESSENCIAGUA : Mardi 13 sept à Mellac le matin, à Lanester l'après-midi - Mercredi 14 sept à Lorient.**

## GREEN SLEEP : UN LIT A PORTÉE DE RÊVE

Depuis 5 ans maintenant, les 7 épis ont choisi de travailler avec les fabricants de lits Green Sleep pour deux raisons : Ils sont les plus écologiques du marché et possèdent un confort exceptionnel difficile à décrire : Il faut les essayer, absolument !

### La qualité du sommeil

Le grand secret de ces lits mis au point par Georges Lambrecht, l'ingénieur concepteur belge, est de diminuer au maximum la pression sur le corps exercée par la literie. Georges part du principe qu'un matelas trop ferme amène le dormeur à bouger souvent pendant la nuit, le corps ayant besoin de changer de position pour soulager les différents points de pression. Il a donc imaginé des matelas qui puissent être en contact avec la quasi totalité du corps, pour répartir et largement diminuer ces points de pression. L'effet produit est assez remarquable. **Quand on s'allonge sur un lit Green Sleep, on a une drôle d'impression, celle de flotter ou d'être dans du coton....** Le but étant bien sûr d'améliorer la qualité du sommeil en augmentant la durée des cycles : moins on a besoin de bouger, moins l'on se réveille et plus nos cycles de sommeil sont longs et réparateurs.



### Literie à la carte

Le soutien de la colonne vertébrale est également un élément primordial.

Pour Green Sleep, la colonne vertébrale ne doit jamais être sollicitée. Chaque position doit devenir une position naturelle qui n'affecte en rien le dos. Pour obtenir ce résultat, le choix du lit est entièrement personnalisé. Lorsque vous optez pour un lit Lit Green Sleep, on vous demandera votre position dominante de sommeil (dos, ventre, côté etc...) votre poids, votre taille, alors seulement nos conseillers pourront établir avec vous un type de lit parfaitement adapté à vos besoins. Les salariés des 7 épis ont suivis deux jours de formation pour pouvoir conseiller et composer une literie qui tiendra compte de tous ces paramètres.

**Deux espaces literie « Green Sleep » sont à découvrir en Mezzanine des 7 épis à Mellac et aux écoproduits à Lorient.**



### La nouveauté

Nos espaces literies présentent actuellement en avant première, un lit accessible aux petits budgets. Ce lit plus « standard » répond à toutes les exigences Green Sleep : qualité du sommeil avec le matelas en hévéa 100% bio au confort incomparable, soutien de la colonne vertébrale avec le sommier à latte en bois certifié FSC....



Le plus de cette literie réside dans la décoration des têtes de lits, recouvertes de tissus réalisés au Sri Lanka. Pour la petite histoire, notre fameux Georges de Green Sleep, en visite dans les productions de lait d'hévéa bio au Sri Lanka, remarque une absence totale de femmes dans les villages. Les hommes sont bien là avec les grands-mères qui s'occupent des enfants... mais aucune femme à l'horizon. Intrigué, Georges cherche à savoir pourquoi. On lui répond que l'activité traditionnelle de tissage a disparu, depuis les fortes délocalisations en Chine. Les femmes Sri lankaises sont désormais obligées de partir travailler à l'étranger, la plupart d'entre elles étant embauchées comme femmes de ménage dans les hôtels de luxe d'Arabie Saoudite. Qu'à cela ne tienne, notre homme d'affaire au grand cœur conçoit un nouveau modèle de lit intégrant des tissus traditionnels Sri Lankais. Il réquisitionne les anciennes machines qu'il récupère aux quatre coins du pays et remet près de 300 femmes au travail, heureuses de pouvoir enfin concilier vie familiale et vie professionnelle.

Ce nouveau lit complet au prix de 1450€ et au look jeune est personnalisable car Green Sleep propose une palette de magnifiques tissus made in Sri Lanka.

**Présence en magasin des concepteurs et fabricants belges : jeudi 6 oct à Mellac et vendredi 7 oct à Lorient**

**Conférences GREEN SLEEP au magasin de Mellac le 6 oct et au Croc'épi de Lorient le 7 oct à 20h30.**



## Aides culinaires « Le voyage de Mamabé »



### L'art des épices dans la cuisine bio

Le Voyage de Mamabé s'inspire d'un savoir-faire familial et de traditions culinaires des cinq continents. Organisés en 4 familles (sauces, condiments, confits et aides culinaires), les produits sont prêts à l'emploi et offrent de vrais accompagnements de cuisine en donnant saveurs aux plats et idées à la créativité culinaire... De nombreux usages sont possibles. Un livret de 7 recettes accompagne les 8 produits actuellement disponibles en magasin : Confit d'oignon, pâte pour tandoori, colombo ou curry, crème de gingembre, achards de légumes, sauces épices ou colombo.



## « Mon cahier de recettes » de La droguerie écologique

### Faites vous-même vos produits d'entretien

Découvrez le tout nouveau catalogue de recettes astucieuses, économiques et écologiques de "La Droguerie écologique". Un petit cahier étonnant qui vous aidera à faire le ménage avec du bicarbonate de soude ou du vinaigre d'alcool, vous apprendra à fabriquer une pierre à récurer avec du Blanc de Meudon ou encore à combattre les infestations d'insectes avec la Terre de Diatomée. Cela tombe bien : tous ces produits d'entretien écologique sont disponibles aux 7 épis.



## Maquillage bio pour enfants

### Les fêtes d'anniversaire vont s'égayer !

En avril 2011, le laboratoire allemand SANTE a présenté le premier maquillage bio pour enfants. Un maquillage festif, qui permet des fantaisies variées. Bleu Vert, le distributeur français des produits SANTE, a réalisé un manuel détaillé avec 7 modèles de maquillage. Un guide 'pas-à-pas' qui facilite l'exécution d'un maquillage réussi : Chat, papillon, pirate ou vampire. Votre imagination fera le reste !



Ce kit est composé de 6 crayons de maquillage (blanc, bleu, jaune, noir, rouge, vert), 8 crèmes de grimage (pailletée argentée, pailletée or, blanche, bleue, jaune, noire, rouge, verte), 1 pinceau fin, 1 pinceau large, 1 éponge, 1 taille crayon, 1 guide de conseils maquillage. Le maquillage est aussi disponible au détail.

Animations maquillage avec Aude pendant les vacances de la Toussaint : Mardi 25 oct. à Lorient, Jeudi 27 oct. à Lanester, Vendredi 28 oct. à Mellac

## Le baume à bobo des Douces Angevines

### Baume fluide, soin merveilleux pour tous les petits accidents de la peau.



Ce baume délicat est un merveilleux soin pour tous les petits accidents de la peau. Il soulage, favorise la restructuration de la barrière épidermique, et répare en douceur les zones fragilisées.

Son pouvoir : Macérat de Milleperthuis sauvage, Matricaire\*, Calendula\*, Benjoin\* dans Sésame\*, Tournesol\* et olive\*, Rose musquée\*, Synergie d'Huiles Essentielles.

Pour dynamiser votre fluide, réchauffez quelques gouttes dans le creux de votre main. Appliquez du bout des doigts, puis massez délicatement en frictions courtes pour un effet rapide ou en massage prolongé pour une action approfondie.

## Les Pignons de Pin d'Italie

### Nouveau au rayon vrac : la graine du sportif !

Protégé par la pomme de pin à l'intérieur de laquelle il est enfermé, le pignon est une graine ovale, de couleur ivoire. C'est un fruit noble qui pousse sur des terrains où la culture et la fertilisation sont difficiles. Le pignon Vijaya (variété PINUS PINEA) est cultivé sur les collines du Vésuve (Italie) et bénéficie des terres emplies de minéraux que ce volcan a pu délivrer au fil des siècles. Il est récolté à la main entre Octobre et Mai. Cette étape est suivie par un séchage au soleil qui dure environ 14 jours. Ensuite le pignon est extrait à l'aide de machines spéciales pour l'égrainage.

- Par leur apport et richesse en fer, potassium, zinc et cuivre, les pignons de pin stimulent le système immunitaire. Ils participent également à la couverture en manganèse qui, lui aussi, a une action au niveau du système immunitaire.

- Le pignon de pin est riche également en vitamine E et sélénium dont l'activité antioxydante est connue et reconnue. Le lieu de culture du Pignon Vijaya aurait la particularité de favoriser les teneurs en sélénium (toute la puissance du Vésuve) dans cette petite graine.



# À VOS AGENDAS ...

## SEPTEMBRE

### le 9 : DÉGUSTATIONS VINS BIO

Animation culinaire «Accords mets et vins» Découverte des vins présents au catalogue avec les mets appropriés. **OUVERTURE EXCEPTIONNELLE DU MAGASIN JUSQU'À 20H, à Lanester**

### le 13 : HUILES ESSENTIELLES

**ESSENCIAGUA** Laurent Gautun, Biochimiste et artisan distillateur vous dit tout sur leur pouvoir et leur utilisation, **à Mellac le matin et à Lanester l'après-midi.**

### le 14 : HUILES ESSENTIELLES

**ESSENCIAGUA + CONFÉRENCE** Laurent Gautun, Biochimiste et artisan distillateur vous dit tout sur leur pouvoir et leur utilisation. **à Lorient en journée. Conférence à 20h30 à Croc'épi**

### le 16 : DÉGUSTATIONS VINS BIO

Animation culinaire «Accords mets et vins» Découverte des vins présents au catalogue avec les mets appropriés. **OUVERTURE EXCEPTIONNELLE DU MAGASIN JUSQU'À 20H, à Lorient**

### le 23 : DÉGUSTATIONS VINS BIO

Animation culinaire «Accords mets et vins» Découverte des vins présents au catalogue avec les mets appropriés. **OUVERTURE EXCEPTIONNELLE DU MAGASIN JUSQU'À 20H, à Mellac**

### le 23 : FILM BRENNILIS ET CONFÉRENCE

**DEBAT NUCLEAIRE** Projection du film suivie d'une intervention de Michel Dannequin de la CRIIRAD. **C'est à 20h30 à Croc'épi**

### le 27 : JOURNÉE DU DON DE SANG

Les 7 épis invite tous les consom'acteurs à donner leur sang à l'EFS de Lorient. Collation bio assurée. **C'est à L'EFS de Lorient. (voir page 2).**

### le 28 : COURS DE CUISINE POUR

**ENFANTS\*** à partir de 8 ans au restaurant Croc'épi - de 15h30 à 17h30 - Thème : Les tartes brisées et salées. Durée 1h30 10€ goûter compris - Réservations Croc'épi@orange.fr **C'est à Lorient**

### le 30 : GRANDE SOIRÉE DÉGUSTATION FÊTE DES VINS BIO

Soirée exceptionnelle où chaque vin sera dégusté à l'aveugle puis présenté en détail par Hervé notre spécialiste. Réservez dès à présent votre place pour la soirée - Tél 02 97 37 58 92 - ou communication@les7epis.fr **C'est à Croc'épi à 20h à Lorient**

**NB : Toutes les animations organisées par les magasins n'apparaissent pas dans ce journal. RDV sur [www.les7epis.fr](http://www.les7epis.fr) pour le programme complet.**

## OCTOBRE

### le 6 : RÉUNION BILAN CARBONE

Présentation du Bilan Carbone des 7 épis avec plan d'action. **20h30 salle Tam Tam, médiathèque de Lanester.**

**le 6 : GREEN SLEEP** Présentation des spécificités des lits avec les concepteurs belges. **En journée au magasin de Mellac.**

**Le soir, conférence à 20h30.**

**le 7 : GREEN SLEEP** Présentation des spécificités des lits avec les concepteurs belges. **En journée au magasin de Lorient. Le soir, conférence au restaurant Croc'épi à 20h30.**

**le 7 : ANIMATION CULINAIRE** avec Sylvie «Les pommes et les courges» à **Lanester**

**le 11 : ANIMATION CULINAIRE** avec Sylvie «Les pommes et les courges» à **Lorient**

**le 18 : SEMAINE DU GOUT\*** Mini-atelier cuisine de 12h à 14h « Vive les Courges ! » Réservation 06 13 43 84 40 **à Lanester**

**le 18 : SOIRÉE D'ACCUEIL NOUVEAUX ADHÉRENTS** pour tout connaître sur la coopérative et le rôle des consom'acteurs. Dégustation offerte. **RDV 20h30 à la salle polyvalente de Mellac.**

**le 19 : SEMAINE DU GOUT\*** Mini-atelier cuisine de 12h à 14h « Vive les Courges ! » Résa : Sylvie 06 13 43 84 40 **à Mellac**

**le 19 : COURS DE CUISINE POUR ENFANTS\*** à partir de 8 ans au restaurant Croc'épi - Thème : Gâteaux d'automne aux curcubitacés. 10€ goûter compris. Résa : Croc'épi@orange.fr **à Lorient**

**le 20 : SOIRÉE D'INFORMATION SUR LES «PARTS B» LES 7 EPIS** Présentation aux coopérateurs des modalités du nouvel outil de dev. des 7 épis. **20h30 à Croc'épi à Lorient.**

**le 21 : ANIMATION CULINAIRE** avec Sylvie «Les pommes et les courges» à **Mellac**

**le 22 : SEA SHEPHERD** Découverte d'une association qui milite pour la protection des océans, à **Lorient**

**le 25 : ANIMATION MAQUILLAGE POUR ENFANTS** avec le nouveau maquillage «Santé». Vos enfants repartiront en chat, tigre ou papillon... **C'est à Lorient**

**le 27 : ANIMATION MAQUILLAGE POUR ENFANTS** avec le nouveau maquillage «Santé» à **Lanester**

**le 28 : ANIMATION MAQUILLAGE POUR ENFANTS** avec le nouveau maquillage «Santé» à **Mellac**

**le 31 : ANIMATION CULINAIRE** avec Sylvie «Le soja» à **Lanester**

## NOVEMBRE

**le 8 : SOIRÉE D'ACCUEIL NOUVEAUX ADHÉRENTS** pour tout connaître sur la coopérative et le rôle des consom'acteurs. Dégustation offerte. **RDV 20h30 au restaurant Croc'épi, à Lorient.**

**le 10 : ANIMATION CULINAIRE** avec Sylvie «Le soja» à **Mellac**

**le 15 : SOIRÉE D'INFORMATION SUR LES «PARTS B» LES 7 EPIS** Présentation aux coopérateurs des modalités du nouvel outil de dev. des 7 épis à **20h30 à Mellac.**

**le 16 : COURS DE CUISINE POUR ENFANTS\*** à partir de 8 ans au restaurant Croc'épi - Thème : Les mignardises - Durée 1h30 - 10€ goûter compris - Réservations Croc'épi@orange.fr - **C'est à Lorient**

**le 18 : ANIMATION CULINAIRE** avec Sylvie «Le soja» à **Lorient**

**le 25 : ANIMATION CULINAIRE** avec Sylvie «Recettes épicées» à **Lanester**

**le 26 : SEA SHEPHERD** Découverte d'une association qui milite pour la protection des océans, à **Mellac**

## DÉCEMBRE

**le 2 : ANIMATION CULINAIRE** avec Sylvie «Recettes épicées» à **Lorient**

**le 7 : COURS DE CUISINE POUR ENFANTS\*** à partir de 8 ans au restaurant Croc'épi : Ma première bûche - 10€ goûter compris Réservations Croc'épi@orange.fr **C'est à Lorient à Croc'épi**

**le 9 : ANIMATION CULINAIRE** avec Sylvie «Recettes épicées» à **Mellac**

**le 10 : SEA SHEPHERD** Découverte d'une association qui milite pour la protection des océans, à **Lanester**

**le 16 : ANIMATION CULINAIRE** avec Sylvie «apéritifs festifs» à **Lorient**

Les 7 épis Lorient - ZI Keryado  
Tél. 02 97 37 58 92.  
Les 7 épis Lanester - Parc des expos  
Tél. 02 97 76 77 00  
Les 7 épis Mellac - Kervidanou 3  
Tél. 02 98 09 07 72  
Restaurant bio Croc'épi - Keryado,

\* Les animations, conférences, réunions sont gratuites. Seuls les cours ou ateliers cuisine sont payants.